

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

POCHI CARBOIDRATI CONTRO IL DIABETE

L'infiammazione gioca un importante ruolo nel diabete di tipo 2. È stato inoltre proposto che le strategie alimentari possano influire sull'attività infiammatoria.

In questa ricerca sono stati studiati gli effetti di una dieta sull'infiammazione nel diabete di tipo 2 paragonando una dieta tradizionale a basso contenuto di lipidi (LFD) con una dieta a basso contenuto di carboidrati (LCD). Pazienti con diabete di tipo 2 sono stati assegnati in modo casuale a due gruppi, uno che seguiva una dieta LFD che aveva il 55-60% di energia (E%) da carboidrati (n = 30) e l'altro una dieta LCD, con il 20 E% da carboidrati (n = 29).

All'inizio dello studio e dopo sei mesi è stato fatto un esame del sangue, determinando i valori di proteina C reattiva (CRP), antagonista recettoriale dell'interleuchina 1 (IL-1Ra), interleuchina (IL) 6, recettori del fattore di necrosi tumorale (TNFR) 1 e 2.

Sia la dieta LFD che la LCD portavano a riduzioni simili nel peso corporeo, mentre effetti benefici sul controllo glicemico erano osservati solo nel gruppo LCD.

Dopo sei mesi i livelli di IL-1Ra e IL-6 erano significativamente più bassi nel gruppo LCD che nel gruppo LFD, 978 (664-1385) contro 1216 (974-1822) pg/mL e 2.15 (1.65-4.27) contro 3.39 (2.25-4.79) pg/mL, entrambi $P < 0.05$.

In conclusione, anche se LCD e LFD hanno effetti simili sulla riduzione del peso, riguardo all'infiammazione gli effetti sono diversi. Solo la dieta LCD migliorava in modo significativo lo stato di infiammazione subclinico nel diabete di tipo 2.

Fonte:

Advice to follow a low-carbohydrate diet has a favourable impact on low-grade inflammation in type 2 diabetes compared with advice to follow a low-fat diet. Jonasson L, Guldbrand H, Lundberg AK, Nystrom FH. Ann Med. 2014 May; 46(3):182-7. Epub 2014 Apr 30.